

**Alltags-Fitness-
Test
Probiert es aus
und gebt es
weiter!**



„Der AFT und das AFT Praxis-Programm“ Workshop „Sport und Generationen“

21.11.2020 | 10:00-14:00 Uhr

DJK Forster Linde e.V. 1920, Forster Linde 3, 52078 Aachen

Wie fit bin ich? Wo habe ich noch Potential mich zu verbessern oder meine Leistungsfähigkeit zu erhalten? Wo und wie finde ich Angebote hierfür?

Der Alltags-Fitness-Test des DOSB überprüft bei Teilnehmern ab 60 Jahren die funktionale Fitness auf einfache und schnelle Art. Funktionale Fitness ist die Fitness, die wir benötigen, um normale Alltagstätigkeiten problemlos bewältigen zu können. Der Test gibt Antworten auf die ersten Fragen und zeigt, wie man Defizite über ein spezielles Fitness-Programm, das „AFT-Fitness-Programm“ beseitigen kann.

Viele Vereine kämpfen mit sinkenden Mitgliederzahlen, aber sowohl im Breitensport als auch in den Fachsportarten boomen die Angebote im Bereich Gesundheits-, Hobby- und Seniorensport. Der AFT stellt eine Möglichkeit dar, neue Zielgruppen zu erschließen und Mitglieder für die Vereine zu gewinnen.

DJK Landesverband NRW
Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Telefon: 0203 72999360
Fax: 0203 72999363
E-Mail: info@djklvnrw.de

www.DJK-VERNETZT.de

www.VOLLWERTSPORT.de

www.SPORT-GOES-MOBILE.de

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





In einer Infoveranstaltung und einem Workshop werden AFT und AFT Praxis-Programm vorgestellt und Tipps und Hinweise für die Vereinsarbeit gegeben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Westdeutschen Tischtennisverband statt und ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt und nur mit Voranmeldung möglich.

Anmeldungen bitte an:

DJK DV Aachen e.V.

0241 4135318

info@djk-dv-aachen.de

Wird mit 4 LE´s
als Fortbildung
für die ÜL-C
Lizenz sowohl in
der DJK als
auch im WTTV
anerkannt!

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



DJK Landesverband NRW
Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Telefon: 0203 72999360
Fax: 0203 72999363
E-Mail: info@djklvnrw.de

www.DJK-VERNETZT.de

www.VOLLWERTSPORT.de

www.SPORT-GOES-MOBILE.de